

1月の給食献立表

平成23年度

三輪崎小学校

日付	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体のちようしをととのえる	kcal たんぱく質(g)
10 火	 チキンライス コンソメスープ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	ご飯 砂糖 バター サラダ油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ グリンピース しめじ だいこん キャベツ きゅうり	600 23.4
11 水	 鮭の塩焼き 野菜のこがえ けんちん汁	牛乳 塩づけ とうふ 塩昆布	ご飯 さといも こんにやく	ほうれんそう はくさい しめじ	504 25.7
12 木	 牛肉のしぐれ煮 リンゴサラダ ちくわのいそべ揚げ(小)	牛乳 牛肉 竹輪 プレーンヨーグルト あおのり	ご飯 しらたき 砂糖 小麦粉 ごま サラダ油	にんじん 玉ねぎ しいたけ りんご きゅうり キャベツ コーン缶	608 23.4
13 金	 マーボどうふ ごぼうサラダ カルピス寒天	牛乳 豚ミンチ とうふ みそ ツナ カルピス 寒天	ご飯 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	にんじん 青ねぎ 玉ねぎ しょうが ごぼう キャベツ コーン缶	608 25.2
16 月	 ヒレカツ 梅マカロニサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚ひれ ロースハム 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズ サラダ油	青ねぎ きゅうり キャベツ 梅干し えのき だいこん	758 34
17 火	 親子煮 ブロッコリーマヨネーズあえ 焼きビーフン	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 かつお節 焼きかまぼこ	ご飯 砂糖 ビーフン マヨネーズ ごま油 サラダ油	にんじん 青ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	684 31.5
18 水	 豚肉のショウガ焼き おかかあえ 大豆のごまからめ	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 じゃこ	ご飯 砂糖 片栗粉 サラダ油 サラダ油 ごま	ほうれんそう しょうが はくさい	664 37
19 木	 ツナご飯 五目うどん なの花あえ	牛乳 ツナ 牛肉 油揚げ たまご	ご飯 押麦 うどん 砂糖 サラダ油	にんじん ほうれんそう はくさい 玉ねぎ	645 24.4
20 金	 すり身のつぶら うめあえ とうふのすまし汁	牛乳 たちうお身 たまご かつお節 とうふ わかめ	ご飯 小麦粉 砂糖 サラダ油	にんじん しょうが 青ねぎ ごぼう 白ねぎ もやし 梅干し きゅうり 切干しいたけ	636 24.7
22 日	 キノコスパゲッティ ごまマヨサラダ	牛乳 スライスベーコン	スパゲッティ 砂糖 ごま オリーブ油 マヨネーズ	パセリ 玉ねぎ しめじ きゅうり まいたけ しいたけ にんじん にんにく コーン缶 キャベツ	491 18.4
23 月	22日の振り替え休業日				
24 火	 高菜ご飯 ミントマト つくねの照り焼き ふのすまし汁	牛乳 鶏ミンチ とうふ しらす干し	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 てまり ふ	たかな漬 青ねぎ にんじん ミントマト しいたけ しょうが	563 31.6
25 水	 八宝菜 大学芋	牛乳 豚肉 うずら卵	ご飯 片栗粉 砂糖 さつまいも 水あめ サラダ油 ごま	にんじん チンゲン菜 はくさい 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ	638 21.8
26 木	 大根と豚肉のカレー パインサラダ	牛乳 豚肉 みそ	ご飯 砂糖 サラダ油	にんじん だいこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶	655 22.2
27 金	 タラのタルタル焼き ほうれん草のごま和え 糸昆布の煮物	牛乳 たら切り身 大豆 糸こんぶ	ご飯 砂糖 こんにやく マヨネーズ ごま	ほうれんそう こまつな にんじん 玉ねぎ	587 28.7
30 月	 肉じゃが ごま和え やしししゃも	牛乳 豚肉 ししゃも	ご飯 じゃがいも ごま しらたき 砂糖	にんじん 玉ねぎ はくさい ほうれんそう さやいんげん	580 24.6
31 火	 チキンフライ ミックスサラダ 果物(りんご)	牛乳 鶏肉 ロースハム	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ サラダ油	にんじん キャベツ コーン缶 レモン りんご	694 26.3

今月の給食費の集金日は**1月25日**になっています

学校給食週間(1月24日~30日)

学校給食週間は第二次世界大戦後、給食が再開されて、約一月後ぐらいになる時期に作られています。

この週間に地元の食材を使ったり、地域ならではの料理を給食で使えるようにアレンジしたりして給食に取り入れています。

今回は、めはりずしの材料の高菜漬を使った『高菜ご飯』や 冬季限定『大根と豚肉のカレー』を入れています。

高菜ご飯

- 高菜漬け ・高菜漬けを洗って刻み、しょうゆで味付けておきます
 - ちりめんじゃこ ・ちりめんじゃこは炒めて入れると香ばしくなります
 - 酒 ・酒を入れて炊いたご飯に高菜漬けとちりめんじゃこを混ぜます
 - 濃口しょうゆ
- (高菜ご飯は特に分量を入れていません、ご家庭のお好みに合わせて混ぜ合わせて下さい)

大根と豚肉のカレー

- 大根 1/2 本
 - 豚肉 500 g
 - 玉ねぎ 2 個
 - にんじん 1/4 本
 - カレールー 約 1 箱
 - みそ 小さじ 1 杯
- ・大根はいちょう切りにして、下ゆでをしておく
・豚肉、玉ねぎ、にんじんは普段のカレーと同じ大きさに切って炒める
・大根を入れて煮込み、ルーとみそを入れて仕上げる
・水はカレールーの分量に合わせて入れる(カレールーは普段使っているもので大丈夫)
(煮込んで作るため、大根は根っこの方でもおいしくできます、葉っぱのついているほうはサラダなどにするとおいしいです)